

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gerstenknödel

500 g Kartoffeln

am Vorabend kochen, pellen u.
durch d. Kartoffelpresse
drücken.

200 g Gerste

nicht zu fein mahlen und
zugeben.

3 Eigelb (Gr. L)

80 g Netto Zwiebel

fein würfeln u. in

30 g Butter

glasig dünsten, zu den

Kartoffeln geben und

Schnittlauch

sowie würzen:

jod. Meersalz u. Muskat

Alles gut verkneten u. zu
16 kleinen Knödeln formen

u. in siedendem

Salzwasser

garen.

Gesamt: 1495,6 kcal : 16 = 93 kcal

29,54 g Ballaststoffe : 16 = 1,85 g Ballaststoffe